

Study in EUROPE (Cultural study)
DENMARK
 Exchange Institute, cost, NO IELTS/TOEFL
 SLC +2 can apply Easy processing

Study in JAPAN
 IELTS/TOEFL
 CAE class for alternate of IELTS
 JAPANESE LANGUAGE
 अर्थ जी भाषा

PLATFORM
 INT'L EDUCATION
 Prithvi Chaur, Pokhara
 Ph: 061-541104

राष्ट्रिय दैनिक
गोल्डेन न्यूज
 Golden News National Daily

० वर्ष ५ ० अंक ३०५ ० श्रेणी 'क' ० २०१७ साउन ३१ गते शनिवार ० 16 Aug, 2014 ० पृष्ठ ४ ० मूल्य रु. ३/-

Study & work in JAPAN
 Intake: Jan/April...Age bar/Gap NO PROBLEM

सम्पूर्ण खर्च सित्त सात लाखमा

- Free NAT/JLPT classes
- 100% Part Time Job support
- +12 & above can apply
- Scholarship available
- Translation & Documentation + NAT/JLPT not required
- School & Location of your Choice
- NAT/JLPT classes are running by language expert

NADESHIKO नरदेसी
 Ranipauwa, barrack gate
 (Karmacharya Hardware सह)
 977-61-522668, 9805877868

अविरल वर्षाले देशभर बाढी पहिरो एघारको मृत्यु, ठूलो धनमालको क्षति, धेरै ठाउँमा यातायात अवरुद्ध

गोल्डेन न्यूज संवाददाता पोखरा ३० साउन ।

केही दिनदेखि परेको अविरल वर्षाका कारण आएको बाढी पहिरोले मुलुकका विभिन्न भागमा हुनआएको साथै ठूलो मात्रामा धनमाल क्षति भएको समाचार प्राप्त भएका छन्। यसैक्रममा बाढी पहिरो तथा बस दुर्घटनामा परी राप्ती अञ्चलमा ११ जनाको मृत्यु भएको छ भने सयौं विस्थापित भएका छन्। अविरल वर्षासँगै सडक चिन्यो भएको कारण भालुवाङ-प्युठान खण्डमा सडक खण्डान्तर्गत प्युठानमा यात्रुवाहक बस शुक्रबार दुर्घटना हुँदा दुईको घटनास्थलमै मृत्यु भएको छ।

त्यस्तै घटनामा परी २५ जना घाइते भएका छन्। कोपनबस्तीको कुपानगरबाट प्रभावित बाहुदा अर्घौँ गएको पश्चिम नेपाल यातायातको लुख २२२२ नम्बरको बस दुर्घटनामा परी साविकडाँडा-७ का जितवाहादुर बिर्क र नामकुमारी देवीको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्युठानका प्रहरी प्रमुख दीपक प्रेमजीले जानकारी दिए। घाइतेमध्ये सात जनाको अवस्था गम्भीर रहेको छ। दुर्घटनामा परेकालाई उद्धार गरि उपचारका लागि ६ जनालाई जिल्ला अस्पताल र बाँकीलाई वृद्धबृद्ध पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ।

वर्षापछि आएको बाढीले डाडमा मानवीय क्षतिसँगै सयौं घरहरू भत्केका छन्। बाढीमा परेकामध्ये तीन जनाको मृत्युभएको छ भने केही बेपत्ता भएका छन्। उदहरा-६ मोतीपुरमा दुईको मृत्यु भएको छ। उनीहरूको

समाखत हुन नसकेको हुनाका प्रहरी कार्यालय तुलसीपुरका प्रहरी नायब उपरीक्षक चक्रराज जोशीले जानकारी दिए। महिला र पुरुषको कृष्ण बत्तीको घर भत्केका दुई जनाको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रोल्पा जनाएको छ। मृत्यु हुनेमा ४५ वर्षीय लाली भण्डारी र सात वर्षीया कृष्णा बत्ती रहेका छन्। उक्त घटनामा अन्य दुई जना घाइते भएको रोल्पाका प्रहरी प्रमुख नवीनराज राईले जानकारी दिए।

यस्तै उदयपुर जिल्ला सिद्धपुर गाविसको वीरेन्द्र बजारस्थित दिनेश राईको घर बिहीबार ढाँडोखाले बगाएको छ। राईको घर वगाउँदा करिब १२ लाख बराबरको क्षति भएको हुनाका प्रहरी कार्यालय नेतारले बताएको छ। ढाँडोखालमा आएको बाढीका कारण वीरेन्द्र बजार नै ढुबानको खतरामा रहेको स्थानीयबासी अशोक राईले बताए। वीरेन्द्र बजारको दक्षिणपट्टिको बाइचण्ड डाँडाबाट पहिरो बसेर ढाँडोखाला खुनित थालेपछि सो बजार ढुबानको खतरामा रहेको स्थानीय विष्णु मगरले बताए। यसैगरी कञ्चनपुर जिल्लामा बाढीका कारण २ दुई करोडभन्दा बढीको क्षति भएको छ। बाढीबाट २५ लाख, ५५ हजार ३०० बराबरको क्षति भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय कञ्चनपुरले जनाएको छ। बाढीले दोधारा-चाँदनी क्षेत्रका ४५ घर पुण विस्थापित भएको प्रहरीले जनाएको छ। जाजरकोट-सुर्खेत बजार सडकखण्डको जगाँसिपुरको दारे नैरामा पहिरोले सडक भत्केपछि यसखण्डमा चल्ने

यातायातका साधनहरू शुक्रबार विहानैदेखि अवरुद्ध भएका छन्। सडकदेखि २०० मिटरमाथिबाट आएको पहिरोले ५० मिटरभन्दा बढी सडक भत्केपछि यातायात का साधनहरू चल्न छाडेका हुन्। यसैगरी सक्ता गाविस वडा नं ८ मा पहिरोले तीनवटा घर पूर्णरूपमा बगाएको छ। घरमा रहेका लत्ता, कपडा, भाँडाकुडा, पसल कुनै पनि बचाउन नसकिएको पशुसेवा कार्यालय सेपुङ्गेला नक्कला जट्टि एडि एडि गोविन्दबहादुर सिंहले बताए। पहिरोले भत्केलाका घरहरूमा रत्नबादुर महतार र दीपबहादुर शाहीका रहेका छन् भने नौठार घर उच्च शीर्षमा परेको सिंहले बताए। पहिरो गएको कारण घरभित्र बसिरका मानिसहरूले भागेर ज्यान बचाएका थिए।

बुधवारदेखि अविरल परेको वर्षाको कारण कर्णाली नदीमा पानीको सतह बढेपछि बर्दिया राजापुर क्षेत्रका विभिन्न नदीमा बढेको पानीले ढाढीले राजापुर नगरपालिकामा केही गाउँपालागत मुर्गीबा, छेदिबा, पं मनगर, शङ्करपुर वस्ती लगायतका गाउँहरू ढुबानमा परेका हुन्। गत वर्ष पनि राजापुर क्षेत्रका विभिन्न क्षेत्रमा बाढीले हजारौं परिवार प्रभावित भएका छन्। यसैगरी बज्र नदीमा पानीको सतह बढेपछि गुल्मीका क्षेत्रका केही गाउँपालागत यनाउ, वीलपुर, पाताभर, मोहमदपुर, नेउलापूर, शिवपुर, ठाकुरद्वारा बगनाह गाविसका विभिन्न वडाहरू ढुबानमा परेका छन्।

बाँकी अतिरिक्त पृष्ठमा.....

एमालेमा कार्यविधि र आचारसंहिता बारे छलफल

गोल्डेन न्यूज संवाददाता पोखरा ३० साउन ।

नेकपा-एमाले केन्द्रीय कार्यक्षेत्रको बैठकको चौथो दिन आज पनि राजनीतिक प्रतिवेदन, सुसंगठनात्मक प्रस्ताव, विधान संशोधन प्रस्ताव र बैठक सञ्चालन कार्यविधि तथा आचारसंहिता सम्बन्धमा प्रस्तुत गरिएका दस्तावेजमाथि छलफल भयो। शुक्रवारको बैठकमा अध्यक्ष केशी शर्मा ओली, नेता माधवकुमार नेपाल लगायत २९ जनाले भाग लिए।

अध्यक्ष ओलीले चालू बैठकलाई छोट्टाउन जोड दिँदै छलफललाई सहमति र समाधानपूर्ण लान आग्रह गरे। बैठकमा पोटलियुको र स्थानीय काँभेटीमा पुगेर योस्यताबारे विधानमा प्रस्तावित बुझावा फरक फरक धारणा व्यक्त गरिएको थियो। बैठकपछि महासचिव ईश्वर पोखरेलद्वारा जारी विज्ञापितमा अध्यक्ष ओलीले पार्टी नेता, कार्यकर्ता लगायत सिङ्गो पार्टी पङ्क्तिलाई बाढीपहिरोपीडित जनताको उद्धार र राहतका लागि परिश्रमिलत हुन आग्रह गरे। "यो सामाजिक

दायित्वका अतिरिक्त पार्टीले संविधान निर्माण, संस्यरा जारी विनियोजन शीर्षको छलफल तथा अन्य दलसँग हुने वार्तालागमा राजनीतिक दायित्वमा पनि केन्द्रित हुनुपर्ने भएकाले बैठकलाई प्रभावकारी र छोट्टा दिइने सम्पन्न गर्ने आग्रह गर्नु। बैठकमा नेता नेपालले पनि विधान संशोधनलगायत विषयलाई आफ्नै सहमतिमा निष्कर्षमा लान जोड दिएका थिए।

यस्तै अविरल वर्षाका कारण देशका विभिन्न भागमा जनघनको ठूलो क्षति भएकामा प्रभावकारी रूपमा राहतलागयत कार्यक्रम वितरण गर्न एमालेले सरकारसँग आग्रह गरेको छ। एमालेले बाढीपहिरोबाट धेरैको ज्यान गएको, सयौं बेपत्ता भएको तथा बस्ती एवं घरहरू ढुबानमा परेकामा चित्ता व्यक्त गरेको छ। रोहट, मिरा, धनुषा, महाोत्तरी, सिराहा, सप्तरीलगायत विभिन्न जिल्लामा बाढीपहिरोका कारण पुन गएको क्षतिप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै उद्धार र राहतका लागि प्रभावकारी कदम

चालु एमालेले सरकारसँग माग गरेको छ। बैठकले पार्टी क्रम जिल्ला काँभेटीमा पुर्ब अध्ययन डोन्टकासु प्रतीकी आमा मायाकीको एउ राति भएको चित्रणप्रति दुख व्यक्त गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजन प्रति समवेदना व्यक्त गरेको छ। यसैबीच उपपधानमन्त्री वामदेव गौतमले नवनिर्भर प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षकलाई उच्च मानवबल साथ काम गर्न आग्रह गरेका छन्। बिहीबारको मन्त्रिपरिषद बैठकको निर्णयानुसार ने पाव प्रहरीको अतिरिक्त महानिरीक्षकमा पदोन्नति भएका नौ प्रहरी अधिकृतलाई शुक्रबार मन्त्रालयमा सामूहिक रूपमा वडाइ ज्ञापन गर्दै गृहमन्त्री गौतमले बाढीबाट क्षति भएका घरहरूमा क्षतिपूर्ति र आनवचैन बहालीका लागि नेपाल प्रहरीका विचारका लागि नेपाल प्रहरीका साथ कर्तव्यपालना गर्ने विज्ञान व्यक्त गर्दै यसमा पदोन्नतिपालन अतिरिक्त महानिरीक्षकको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने स्मरण गराए।

'निर्वाचनको मिति तोक्ने अधिकार निर्वाचन आयोगलाई'

गोल्डेन न्यूज संवाददाता पोखरा ३० साउन ।

निर्वाचन आयोग द्वाराभरक पवित्र ठाकुरले निर्वाचनको मिति तोक्ने अधिकार निर्वाचन आयोगलाई दिनु पर्ने धारणा राखेका छन्। पश्चिमाञ्चलस्तरीय निर्वाचन कानून सुधार सम्वाद कार्यक्रमलाई आज पोखरामा सम्बोधन गर्दै उनले आयोग आफैले निर्वाचनका मिति तोक्न नपाउँदा निर्वाचनका कार्यक्रमहरू अन्त्यमा पर्ने गएको विचार व्यक्त गरे। वैदेशिक रोजगारीमा गएका मतदाताहरूलाई

पनि आगामी दिनमा हुने निर्वाचनका कार्यक्रममा सहभागी बनाउन विभिन्न शकका राशद्वर दलहरूसँग छलफल अघि बढेको उनले बताए।

एक निर्वाचन क्षेत्रबाट मात्रै उमेरवारी दिनु पाउनु पर्ने यस होन्ड राख्ने व्यवस्था नया संविधानमा हुनु पर्नेमा जोड दिँदै उनले निर्वाचनमा वर हुने सक्ने संस्था कम गर्न मतदाता शिक्षावादी प्रभावकारी बनाइने विचार व्यक्त गरेका छन्। कार्यक्रममा कास्कीका

प्रमुख जिल्ला अधिकारी कृष्ण बाहादुर रावल, इन्टरनेशनल फाउन्डेसन ग्रेडिन्टो र सिस्टमका राशद्वर दलहरूसँग छलफल अघि बढेको उनले बताए।

एक निर्वाचन क्षेत्रबाट मात्रै उमेरवारी दिनु पाउनु पर्ने यस होन्ड राख्ने व्यवस्था नया संविधानमा हुनु पर्नेमा जोड दिँदै उनले निर्वाचनमा वर हुने सक्ने संस्था कम गर्न मतदाता शिक्षावादी प्रभावकारी बनाइने विचार व्यक्त गरेका छन्। कार्यक्रममा कास्कीका

प्रेस युनियनको महाधिवेशन तयारी बैठक

पोखरा ३० साउन (गोल्डेन)

नेपाल प्रेस युनियनको संस्थापक हुने आठौँ महाधिवेशनको तयारी शुरु भएको छ। युनियनले महाधिवेशनको मिति निर्वाचनको तयारी शुरु गरेको हो। प्रेस युनियनको महाधिवेशन अर्को २०, २१ र २२ गते पोखरामा हुनेछ। महाधिवेशन पोखरा समागममा हुने छ।

यसअघि असार ४ र ५ गते भने पनि भएको महाधिवेशन तयारीका लागि समय कम भएपछि

महाधिवेशनको मिति मध्येका लागि तोकिएको चार संयोजक नवीन सिग्देलले बताए।

महाधिवेशनमाथि पोखरा समागम बुकिङ गरिसकेका छौ महाधिवेशन स्थानीय व्यवस्थापन समितिमा संयोजक गडगुडार पराजुलीले भने-अब महाधिवेशनको तयारी तिब पार्ने छौ। १० लाख महाधिवेशनका समागमका लागि आवश्यक होटल बुकिङ, प्रचार प्रसार र साँचवालको व्यवस्थापन

लगायतका काम शुरु भएको जानकारी दिए। महाधिवेशनमा प्रसिन्धि र पर्यवेक्षक भए फुडे एक हजार पाँच सय जना सहभागी हुने अनुमान गरिएको छ।

महाधिवेशन सम्पन्न गर्न फुडे चालिस लाख रूपैयाँ खर्च लाग्ने बताइएको छ। सरकारले महाधिवेशनका लागि १० लाख रूपैया सहयोग गर्ने निर्णय गरेको छ। यसपि अणु रकम भने स्थानीय तहबाट नै संकलन गरिने बताइएको छ। महाधिवेशनका लागि गाँठित अर्थ संकलन उपसमितिमा संयोजक रवीन्द्र बस्तीले सबैलाई सहयोग गर्न आग्रह गरेका छन्।

पदीय दायित्व पूरा नगर्नु भनेको समाज र राष्ट्रका लागि धोखा हो ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा संसार मन्त्रालय
सूचना विभाग

Accounting & Banking
MATCOSC नै किन **Training**

यस क्षेत्रमा नै सबैभन्दा पहिलो मिति १२ वटादेखि Bank officer, Management Expert तथा Auditor हल्का Accounting Banking सम्बन्धी १००% Practical Training फिड Bank, Company, School, Business Firm, NGO आदिमा व्यापारिक साथ Job गर्नका लागि ।

Manual Accounting:
 *Business Accounting (Hotel, Bank, NGO, School, Company)
 *VAT, Income Tax, Banking

Computerized Accounting:
 *Tally ERP9, TATA E-X Next, Swastik & FINPRO
 Original Tally Software, चारिपुन सम्पन्न तथा तालिमको व्यवस्था ।

मिति : Tally सम्पन्न सम्पन्न सम्पन्न तथा तालिमको व्यवस्था ।

Contact:
MATCOSC
 (Management Training & Consultant Service Centre)
 Mahendrapool, pokhara (Tika Bhawan)
 Ph. no: 061-540297, 9846384533

Zero Point Travels & Tour (P) Ltd.

Specialty International Ticketing & Domestic Ticket

अन्य सेवाहरू :

- International & Domestic Hotel Booking
- Helicopter Charter
- Tourist Bus Ticket and other Travels.

Mr. Chetan Karki
Zero Point Travels & Tours (P) Ltd.
 Nagidunga, Pokhara-9, Nepal
 Phone : +977-61-526004, 9836031455, 9846065344
 Fax : +977-61-526004
 Email : zeropointtravels@yahoo.com
 Travelzeropoint@gmail.com
 Website : www.zeropointtravel.com.np

भर्ना खुल्न्यो पोखरामै

भौतिक पूर्वाधारले सम्पन्न नोभेल एकेडेमीमा

B.Sc Nursing
 Eligibility: 10+2 pass, Biology with min. 50% Marks

B. Pharma
 Eligibility: 10+2 pass, Bio/Math with min. 50% Marks

BBA
 Eligibility: 10+2 pass, (any stream) with min. 40% Marks

फारम गर्ने अन्तिम मिति : २०७१/०५/१३ सम्म
प्रवेश परीक्षा : २०७१/०५/१९ गते

NOVEL ACADEMY
 Newroad, Pokhara
Ph : 061-535629, 9856020706
 www.novel.edu.np, www.facebook.com/Novelgsm

स्वास्थ्य चर्चा

अनिन्द्रा (Insomnia)

निद्रा भिठो र रहर लाग्ने आराम गर्ने चिज हो, वस्तु हो । यसबाट हामी टाढा रहन सक्दौने र पनि कहिलेकाहीं निद्रा नपर्नेको अनुभव सवैलाई हुन्छ, जीवनमा । कुनै पनि कारणले निद्रा तपदा वैचनी हुन्छ । वैचनी चित्लाका कारण पनि निद्रा पर्दैन । निद्रा मानसिक तथा शारीरिक आराम पनि हो । यसको जीवनमा निकै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । कसले त निद्रामा सपना पनि देखेर भविष्यवाणी पनि गर्दछन् भने सपनामा देखेका कुराहरूले भविष्यमा सम्भावनाहरू पनि देखाउने अनुभवहीहरू बताउछन् । राम्रो विचार गर्ने हो भने केही भविष्यमा हुने कुराहरूको सम्भावना सपनामा बताइरहेको हुन्छ । चित्ताग्रहित भविष्य हुनुपर्छ, स्तरीय सोचाइको व्यक्तित्व पनि हुनुपर्दछ ।

कडा खालको अनिद्राले विभिन्न समस्याहरू ल्याउदछ । अनिद्रा झक चित्ता रोगको उपज हो भने मानसिक रोगको लक्षण पनि हो । अनिद्रा बढ्दै गएमा ठूलो मानसिक रोग, हात खुट्टा जस्तै शरीरमा कुनै रोग लाग्ने पनि अनिद्रा हुन्छ । शरीर आलस्य हुने, भारी हुने, चक्कर लाग्ने, रिस बढी उठ्ने, चिट्चिडाहरू हुने हुन्छ । पैट, छाति, मुटुमा समस्याहरूले अनिद्रा ल्याउछ । रक्तचाप, गलुमेहरू विरामीहरूलाई अनिद्राले फाइदा गर्दैन । बढी रक्सी, चुरोट, जस्ता कुल्ला लागेका व्यक्तिकहरूलाई पनि अनिद्रा हुन्छ । पछिपछि उनीहरू निद्राको लागि नै दुर्व्यसनमा लाग्ने हुन्छन् । अनिद्राको लक्षण बढेपछिमा कूल छेडनुपर्दछ । यसले कुनै पश्चात पनि फाइदा गर्दैन । निद्रा मनको रोगको कारण रक्सी, चुरोट वा अन्य दुर्व्यसनीमा लागेका धेरै चलाहरू छ । अनिद्राका कारण मान्छेको अकालमा मृत्यु समेत हुन्छ । कुलतको निद्रा क्षणीक हुन्छ । अनिद्रा हुने बित्तिकै औषधी खाइहान्नु हुँदैन । अनिद्राको औषधीले लट्याउने काम समेत गर्दछ । अनिद्राको औषधी दिनप्रतिदिन मात्रा बढाउँदै लम्नुपर्दछ र यसले विरामीलाई भने लट्याउने समेत गर्दछ । अनिद्राको विरामीले सकेसम्म आफ्नो उपचार आफै गर्ने र नगएमा राम्रो चिकित्सकको चिकित्सा अपनाउने तथा हर्बल औषधिहरू खाँदा पनि फाइदा हुन्छ । तर कुलतमा भने लाग्नु पर्दछ ।

उपचार :-

खाना सादा, सुपाच्य, हल्का खानुपर्दछ । सुत्न अगाडि चिया, कफी, रक्सी जस्ता गरी कुराहरू नखाने, पेटलाई हल्का राखी बढी तनावमा नरहने, बढी रक्सी, चुरोट खाएमा विरामीलाई पीडा भएर अनिद्रा हुने, काँचपत हुने गरेको पाइन्छ ।

लगाउने कुनै अति बित्तिकै ख्याल गर्नुपर्दछ । अनिद्रा भएको कारण पत्ता लगाउने जस्तो हुनि कुराहरूले असर गरेको भए तुरुलत कम गर्ने, किनकी अनिद्राले भविष्यमा ठूलो जोका दिन्छ । सादा खाना खाए, शरीरका पूरा भाग मासिल गर्ने, मनोरम ठाउटिर घुम्न जाने गर्नुपर्दछ । मानिस स्वभावले नै लेतो ज्ञानी हो तर केही समय कामको व्यस्ततालाई कम गर्ने । उनिसेका वा सादा खानेकुराहरू फलफुल जस्ता कुराहरू बढी खाने, पानी प्रशस्त मात्रामा पिउने, सुत्ने बेलामा ब्यू खाने, राम्रो खालको तेलको प्रयोग गरी ठाउको, शरीर २ वा ३ घण्टा मासिल गराउने । बिहान बेलाका घुम्ने, हरियो चउर, फलहरू र फलहरू भएको ठाउँमा आनन्द लिन्छ ।

योग, ध्यान, प्रणायाम जस्ता क्रियाहरूले निद्रा पर्नुको साथै अन्य अवस्थामा पनि फाइदा हुन्छ । बाफ लिने, राम्रो भजन सुन्नु, गाउनु पनि उपचार हो । विभिन्न किसिमका उपचारहरू अपनाएर उपचार गर्न सकेमा सही निद्रा पाउन सकिन्छ ।

आजको पञ्चाङ्ग

आज मिति २०७५ साल श्रावण ३१ गते शुक्रवार, हस्तुवार अमृत ६ सन् २०१४, श्रीमती १९३५, नेपाल सन्त १९३४, पञ्चदशमासकृत्त वसन्त६, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन् । वर्षा ऋतु चल्दै छ । चान्समा अनुहार भाइपदकृष्णचक्र चलिरेको छ । औसमान अनुहार आज भाइपदकृष्णचक्रको वछी तिथि १४ घण्टा ४३ पना अर्थात दिवसा ११ बजेर ५१ मिनेटसम्म त्यस उग्राल सप्तमी तिथि लागेको छ । आज सूर्य कर्कट राशिम रहेको छ भने चन्द्रमा मेष राशिम अर्थात अहिले रहनेछ । आज दिवसमा ३२ घण्टा ४३ पनाको रहनेछ । आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौँ केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ४ बजेर ३५ मिनेटमा यम मुहुर्तमा भैसकेको छ भने सूर्यास्त साँझ ६ बजेर ३९ मिनेटमा हुनेछ ।

आजको राशिफल

मेघ :- शौक्षिक तथा सामाजिक प्रगति हुने, प्रेमप्रसंग समुपार रहन सक्नेछन्, आदर सत्कार पाइनेछ ।

वृष :- आम्दानीमा गिरावट आउनेछ, समय विचारित रहनेछन, चुनौतिमाथि चुनौति थपिनेछ, चनाखो हुनुहोला ।

मिथुन :- एककासि धन तथा जमिन लाभ पाउने, नयाँ कार्यमा लागानी हुन सक्नेछ, दिन सबै प्रकारले शुभ रहनेछ ।

सिंह :- दैनिक कार्य अधुरा हुन सक्नेछ, विरोधीहरू सक्रिय हुदै जान सक्नेछन्, स्वास्थ्य हानी समय तथा दिन बाराय छ ।

कर्कट :- स्वास्थ्यमा कामिक सुधार आउनेछ, सापटी दिएको धन प्राप्त हुनेछ, दिन शुभ छ, उपयोयि गर्नुहोला ।

कन्या :- आफ्नै पेशाबाट नोक्सान व्यहोर्नेछ, यात्रा गर्दा कठिनाई, पडाईसमा मन नजाने, समय खराप छ सतर्क रहनुहोला ।

तुला :- नयाँ मित्रसंग भेट, आर्थिक क्षेत्रबाट लाभ पाउने, अधुरो कार्य पूरा हुने सम्भावना दिन महत्त्वपूर्ण रहनेछ ।

वृश्चिक :- पुरानो कार्यबाट आम्दानीमा एकबलिय बढ्छ, सहयोगी हातहरू बढ्नेछन्, धर्मकर्ममा मन जानेछ, समय शुभ छ ।

धनु :- पारिवारिक विरोध खेप्नुपर्ने, आफ्नै पेशाबाट घाटा हुन सक्ने, सामाजिक कंचिलोले गर्दा विनभर चित्ता पर्नेछ ।

मकर :- मित्रहरूबाट सहयोग पाइनेछ, कला क्षेत्रमा अतिरिक्तबढ्ने, एकमुष्ट रकम सफल हुने, स्थापित व्यञ्जन प्राप्त हुने ।

कुम्भ :- स्वास्थ्य भरपर्दो हुनेछ, खानेकुरामा सावक रहनुहोला, जोसँग पनि विवाद पर्न सक्नेछ, चनाखो हुनुहोला ।

मीन :- पारिवारिक विरोध थपिनेले मानसिक चित्ता बढ्दै जान्छ, नकारात्मक सोचाइले गर्दा आफैलाई घाटा हुनेछ ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

शब्दमा व्यक्त हुन्न सनकोसी पहिरोपीडितको पीडा

सुनको शीको पहिरोले परिवारका सबै सदस्य गुमाएर अनाथालय मा बस्नुपर्ने अवस्था आएका दुई बालक माइबा-१ का १४ वर्षीय सुवास तामाङ र राम्मे ५ का १२ वर्षीय मनोज लामाको अर्धाबाट आयु अर्को ओभामुन सकेको छैन । परिवार गुमाउनुको पीडा र भविष्यप्रतिको चिन्ताले उनीहरूको अर्धाको आँगु अर्को ओभामुन नसकेको हो । परिवारका सदस्यहरू गुमाउनु परा र अर्को जायजेवा पनि पहिरोले लगेर मुकुम्मासी वानु पराको समस्यालाई उनीहरू शब्दमा व्यक्त गर्न सक्नेनन् । भविष्यका बारेमा सोच नसक्ने कसिलो उमेरका उनीहरूलाई यो विपरीतले जीवनभर पीडा त दिइ नै रहनेछ, अहिले नै कसरी गुजारा चलाउने भन्ने चिन्ताले सताएको छ । पहिरोमा परी लामाको बुवा, आमा, हजुर बुवा, हजुर आमा, बहिनी सबैको मृत्यु भयो । अब उनको परिवारका कुनै सदस्य यस दुनियाँमा रहेनन् । पहिरो आएको दिन फुफुको घरमा आएको कारण लामा भने बाँच्न सफल भएका थिए ।

त्यस्तै तामाङका बुवा, आमा र दिदीलाई पहिरोले लगपनि संयोगले उनी बाँच्न सफल भए । तामाङ मन्छन्-“त्यो दिन नातिवार सुत्न दाईले आफू काठमाडौँ जान लागेकाले भेट्न भनेर घरभन्दा माथि क्षमारेदीको मन्दिर रहेको स्थान तिरछि उहाँको घरमा बोलाउनुभयो, साँफपछ पानी पर्न थालेपछि घर आउन सकिन्न र त्यतै सुत्न राइकोमै बसे । त्यही

किरण भट्टराई

पहिरोले कारण अभिभावक र आफन्तहरू गुमाएपछि कतिपय बुदा र बालबालिकाहरू अलपत्र परेका छन् । पहिरोमा परी परिवारका पाँच सन्तान गुमाएका माइबा कागुनेका राम तामाङ अहिले पण्डित परिवारका लागि बनाइएको अस्थायी शिविरमा आर्ामिक परम्पराअनुसार क्रिया बसिरहनुभएको छ । पहिरोले कारण उहाँले आमा, श्रीमती, दुई छोरी र एउटा छोरा गुमाका छन् । तामाङ भन्छन्-“परिवारका सदस्य गुमाएर परिवारको एकैले अनाथ बस्नुपर्छ, अहिले लामोसँघमा रहेको अस्थायी शिविरमा राखिएका छौं । पालको मुनी बास भएका उनीहरू पानी परा तलको जमिन भित्रै राखेर सुत्न पाउँदैनन् । उनीहरूको साथमा अहिले शरीरमा रहेको एकसरो कपडाबाहेक अर्को भन्ने केही छैन । शिविरमा राहएका रूपमा दैनिक उपभोग सामान पाएपनि उनीहरूलाई पुर्नवाको सक्नेनन् । शिविरमा राखिएका सन्तानलाई कोहिभरको सिन्धुपाल्चोकमा नदीमा भर्ने गर्छ भनेको छ । आपना घर, जनाको कुनै भनावपछि नजिकै गएर उनीहरूले हेर्न पाएका छैनन् । हिजोसम्म आफ्नो घर, खेवाचारी, गाउँ वस्ती देखिने ठाउँ आन खण्डार भएको देखा धेरैका मन भएकागिने गर्छ ।

आफ्नो घर रहेको पहाड भित्रिएर अहिले पुर्न पारिनुको बको भने इन्जुमा विवाहित भएपनि माइतीमा बस्दै आएको चिड्न ।

साँकहेका छैनन् भने स्थायी पुर्ने त कुँै भएन । ती भनावपछि आफ्ना परिवारका सदस्यहरूको शव भेटिन्छ कि भने आशा उनीहरूमा जीवित नै छ । तर त्यहाँ कसरी पुग्ने र पुगिहाले पनि कमजोर भएको जमिनमा फेरि पहिरो आउने सम्भावना नै मात्रामा रहेको छ । त्यसैले टाढाबाट त्यहाँ हेर्नुबाहेक उनीहरूसँग कुनै विकल्प बचेको छैन ।

त्यो स्थान हेर्दा पनि आफ्ना परिवारका सदस्य र उनीहरूका सम्बन्धाले अर्धाबाट आँगु भनेर थाल्ने भएकाले उनीहरू सो पीडाबाट भनेर कोशिश गर्दछन् । आफूहरू अब पहिरो गस्का क्षेत्रमा गएर पुग्नु बस्ने अवस्था नभएको उपर्युक्त ठाउँमा स्थायी बसोबासको व्यवस्था भिलाउनुपर्ने पीडित परिवारहरूको पुट्टै माग रहेको छ । पीडित परिवारको माग अरु रूप नै जिव्ना प्रशासन कायान्वयले कार्यालय गउन गरी पुर्नवाका लागि आवश्यक तयारी बाँक्सकेको सिन्धुपाल्चोकका प्रमुख जिल्ला अधिकारी गोपाल प्रसाद पगडुली बताउछन् ।

जुरे पहिरोको घटनाबाट पाठ सिक्ने तरल्लो पट्टीय भेगका जनातालाई तथीय सम्भावित जोखिमका बारेमा सबैत गराउँदै सुरक्षित स्थानतर्फ पुर्नस्थापित गर्ने प्रयत्न चिन्तनमा हुने गर्छ । पीडित परिवारका फुट्टे आएको सही र पहिरोबाट दुर्लभ जनशक्तको सति भएकोले महान अक्षयधर्मको दिगो समागततर्फ सोचिनु भनेर मोल पनि आउनसक्ने यसै विपत्तीमा पछुती मान्नुबाहेक अर्को उपाय हुनेछैन । रामस

पर्स्याङ महिला समूहको साधारणसभा

पोखरा ३० साउन ।(गोल्डेन)

प्रस्याङ रातामाटा महिला आमा समूहको वार्षिक साधारणसभा सम्पन्न भएको छ । समूहका अध्यक्ष गोमा सोतीको अध्यक्षतामा सम्पन्न साधारण सभामा वडा समन्वय समितिका अध्यक्ष कालिका थापाको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न भएको थियो । कार्यक्रममा आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्दै प्रमुख अतिथि थापाले टोलको विकासका लागि आमा समूहको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सबै मिलेर समग्र टोलको

पोखरा ३० साउन ।(गोल्डेन)

पोखरा चिसाखोला ब्रेड विद्यालय सराङकोट-६, कास्कीले १० वर्षे माथिका ज्येष्ठ नागरिक ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्न पाउँदा आफूहरू हाँपित भएको बताउँदै विद्यालय संस्कृत शिक्षाको विकाससँगै समाजसेवामा पनि सक्रिय रहेको बताए । उनले विद्यालय विकासमा ज्येष्ठ नागरिकको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहेको हुँदा भावि बलागतले पनि संस्कृत शिक्षाको संरक्षण गर्ने लाग्नुपर्ने जोड दिए । विद्यालय व्यवस्थान समितिका अध्यक्ष मणिशरन आर्मानन्दन गर्दै विद्यालयका मानार्थ

कार्यक्रममा विद्यालय कार्य समितिका उपाध्यक्ष दुर्गाप्रसाद अधिकारी, विद्यालयका प्रधानाध्यापक श्रीराम तिमिल्सिना, शिक्षक यमप्रसाद तिमिल्सिना, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्य देवी माता, सम्मानितका व्यक्तित्वका तर्फबाट भेषवहादुर थापा, लगायतका वडाहरूले आ-आफ्ना धारणा राखेका थिए । ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान गर्ने सोही अवसरमा म.प्र.पत्रितपत्रिका माध्यमबाट पठाइएको थियो ।

स्टेप वाई स्टेपमा हिज्जे प्रतियोगिता

पोखरा ३० साउन ।(गोल्डेन)

स्टेप वाई स्टेप उच्च मा.वि. मा विद्यार्थीहरूबीच अन्तर सदनात्मक अंगेजी हिज्जे प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । प्रतियोगितामा चार विभिन्न सदनका २० जना विद्यार्थीहरूको सहभागिता रहेको थियो । प्रतियोगितामा आइसट्याइन सदनका विद्यार्थीलाई इनाम डेकल, प्रमोश न्योपाने, सुशान्त पाण्डे, समिर के.सी. र पुर्णमा खनालको

समूहले प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल भएको थियो । त्यसैगरी र्यालि-लिओ सदनका विद्यार्थीहरू स्टेप डेकल, सन्दिप सन्जल, सजिना गुरुङ, सन्ध्या बस्नील र विपिन पीडेलको समूहले द्वितीय स्थान हासिल गर्न सफल भएको थियो । विद्यालयका शिक्षक निता श्रीवेले सचालन गरेको प्रतियोगिताको निर्णायकमा शिक्षकहरू राधा भट्टराई र वम बहादुर थापा रहेका थिए ।

सुशीको खबर ! सुशीको खबर !!

के तपाईं कम्प्युटर बिग्निएर समस्यामा हुनुहुन्छ ? यदि तपाईं घर तथा अफिसमा आएर कम्प्युटर मर्मत गर्न ठाउँको खोजीमा हुनुहुन्छ भने हामीलाई सम्मन्हाइए ।

सेवा दिने स्थानहरू :- पोखरा भ्याली, लेखनाथ र तनहुँ

Mycomputersathi.com

✧website Design & Development

✧Online Radio streaming Service

Mycomputersathi, Buddachowk, Pokhara-10

Contact: 9746014694, 9804160688, 9846440487

Email : mycomputersathi, **Skype** : mycomputersathi

Website : www.mycomputersathi.com

चाया, पोतो र डण्डिफोर Bye Bye

८८ चाया, पोतो, डण्डिफोर र मखियालाई एक हप्तामा नै हटाइनुका साथै गरीरामा बढाउने

हाँ Original Korean Cosmetic Product पाइन्छ

८८ कपाल भर्न रोजेन, उमार्न Hair building fiber.

८८सेतो कपाललाई ५ मिनेटमा नै कालो बनाउने

८८मिडामा नै १-३ इन्च हाइट बढाउने Step-Up.

८८चाउरिफा हटाउने

८८पिनासका लागि सफल उपचार

८८स्क्र्याडिफ उपचार

हाँ कम्मर हात सुत्ताको औषधीको दुबान काउ

८८Brest घटाउने

८८सो होठ घटाउने

८८बाहि बिडि जाइ, रस्कोका साथै चुरोट, सुती, केही दिनमा नै छुटाइने ।

नेपालकै नं. १ **Aloevera Juice हामीको पाइन्छ ।**

बिहानी ल्यूटी ड्रेसर

चिप्लेटुङ्गा, पोखरा-४, फोन: ४८४६१४७४१८८, ०६१-५२७४४४४ (साल हस्तोतिरसको अर्धाङ्ग छ कम्प्येसर् भन्दा हँड रत सत)

हजुरआमा : सरस्वतीदेवी अर्याल

हजुरबुवा : दुर्गाचन्द्र अर्याल

आमा : **अलिता देवकोटा**

बुवा : **स.प्र.भा.उ. विकास अर्याल**

दुली आमा : **सुलोचना पण्डित**

दुलीबुवा : **उ.से. पुर्णचन्द्र अर्याल**

दुली आमा : **तारा सिमिरे**

बानुहरू : **सुखिब अर्याल, पुकार अर्याल**

मामा : **राम (सुग्मा) देवकोटा**

फेन्सी फसल विक्रीमा

पोखराको द्यस्त बजार चिप्लेटुङ्गामा अवस्थित अत्यन्त चालु अवस्थामा रहेको फेन्सी फसल उचित मूल्यमा विक्रीमा छ ।

सम्पर्क : ९८४६०३१४९२

९८०४१६७९८०

Work in Germany

- Only for Girls

- Age bar 18-27

- 2 months Language

- SLC pass can go

A1, A2 & B1

Language classes are running

TEA PVT.LTD

CONTACT: 061523357, 9856033215

सुलोची एफएममा ज्योतिष जागरण

प्रत्येक सातबार बिहान ठीक ८:३० बजेतिर १:३० बजेसम्म सुलोची एफएम ९३.२ मा सुभाषका लागि जागरण कार्यक्रम सुरु भएलाहोला ।

बारेछ ज्योतिष भविष्यवक्ता डा.बनराम उपाध्याय रंरमी ।

मोबाइल : ९८४६०३०१४

वि.शुक्ल कम्प्युटर गलिन

वि.शुक्ल Green plus को सर्वगम्यर Informatics & High Mount computer इन्स्टिच्युटमा वि.शुक्ल कम्प्युटर शिक्षा सफल भैरहेको छ । (छात्रमा सबैसम्म ८० प्रतिशत छुट दिइएको छ)

Informatics computer

सुभाषकोट, पोखरा-८

061-229471(JTL), 9846041617

High Mount computer

किरावारीको, पोखरा-३

061-527435, 9846566480

